

新年あけまして
おめでと〜ございます

良き三が日を過ごされたことでしょうか
平成も今年の5月から新元号になりますね。どんな2文字の漢字の元号になるか、気になるところです。
新しい元号になると、自分も新たな一歩を歩みたい、と思っっている方も多いのではないのでしょうか？

YH化粧品から、新年に向けて薬用YHエッセンスの新たな使い方をご紹介します。

グレイヘアも、今は人気ですが、やはり黒髪でなきゃ、という人も多いと思います。特に白髪が増えてくると、より黒髪に惹かれますね。昔から、カラスの濡れは色といわれるほど、私たち日本人は、黒髪の願望が根強く残っています。

美容院で、家庭で、染める人、それぞれだと思いますが、ヘアカラーは、安全といわれるヘナでさえ、すべて自然素材とは限らないようです。また、自分で染めるのは、手間がかかります。染める期間を少しでも延ばすことができれば、ラッキーだと思いませんか？

洗髪後、タオルドライをして、頭頂部の生際、とサイドの両生際にエッセンスを軽く刷り込みます。こうすることで、染め時期が、今までの3倍ほど延びてきます。髪にボリュームも出て、髪がツヤツヤしてきます。

今まで、エッセンスは粘度があり、ベタベタするという思い込みがありました。薬用YHエッセンスは濃縮した薬用YHエッセンスですから、即効性が期待できます。薬用YHエッセンスはクレーターまで平らになる波動を放っています。

ぜひ、今年も薬用YHエッセンスを髪のケアにもお役立てください。

☆今月の開運☆

1月の幸運の習慣



よく噛みながら、ゆっくり食事をする
忙しいからといって、食事を慌ただしく済ませていませんか？食べ物をよく噛まずに流し込むような食事は、運を下げる要因の一つになります。

反対によく噛むと脳の血流が増加し、記憶を司る海馬が活性化します。幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの分泌も促進され、ポジティブな気分を保つことができるようになります。その結果、人間関係の運が上がり、より素晴らしい人脈を築いていくようになります。

○招財宝日

財運増大の吉日、この日に貯金や取引をします。
1月20日(日)

○健康長寿日

シーツやパジャマを取り替えるのがお勧めです。
1月23日(木)

○一粒万倍日

新しいことを始めるのに良い日とされています。
1月13日(日) 25日(金)

1月のラッキーカラー

青

◎スタッフの声◎

体温を上げると、殆どの病気は治る！

アトピーもニキビ肌も、すべて体温が低いのが原因です。特に、アトピーの人は、お風呂上りや、外気の温度差で、温熱蕁麻疹や、寒冷蕁麻疹を患う人が、冬場に多いと思うのです。

体温が低いと、私たちの皮膚に備わっている温度調節機能が働きにくいので、体温と外気の温度差で、蕁麻疹が発症しやすくなります。

体温を上げずに、薬で症状を抑えても、蕁麻疹は治りません。痛みも辛いですが、痒みも辛いですよ。

基礎体温を上げることで、血液循環がよくなり、温度調節機能が働くようになるので、温熱・寒冷蕁麻疹と「さようなら」できると、嬉しいですね。

すべての病気は、体の冷えからきているということを理解し、体を温めることに意識を向けたいですね。体温が高い人は、病気をしないうです。

現代医学は、治療が目的ですので、体温を上げる予防医学ではありません。漢方、チベット医学、アユルヴェーダなど伝統医学は、予防医学で、体温を上げることが主流になっています。

日本の伝統医学も、お風呂と野草ですので、体温を上げることが目的になりますね。



ニキビの原因

ニキビのできる原因は、2つ。
1つ目は、体の冷え。
2つ目は、皮脂の詰り。

この2点に意識を向けた生活をすると、ニキビは薬で抑えなくても、できにくくなります。

腸の温度は37度。体が冷えると、腸の蠕動運動が低下し、老廃物を押し出す力が弱くなり、皮膚に浮上してきます。

ですので体温を上げ、血流をよくすること。毎日肩まで浸かる全身浴が効果的です。

ニキビと毛穴問題を抱えている人の共通点は、石鹸洗顔が抜けているということ。洗顔フォームだけでは、ファンデーションの油分の30%は落せませんが、残りの70%は皮脂とタンパク質の汚れは、落ちないのです。これが、毛穴に詰まり、ニキビの原因になっています。

汚れはアルカリ領域でのみ落とすことができます。アルカリ領域の洗顔料は、固形の洗顔石鹸です。自然乾燥製の粹練透明洗顔石鹸、YHソープが威力を発揮します。

鼻うがい

これからの季節、風邪やインフルエンザがさらに勢力を増し、花粉も飛び交うようになりますね。今年こそは、風邪やインフルエンザにかかりにくく、そして花粉症も薬の世話にならないで、自力で完治できたら、嬉しいと思いませんか？

鼻をスッキリさせる鼻洗浄（鼻うがい）をご存知ですか？
鼻の中を、まさにうがいのように洗い流す方法で、鼻をかんでも出にくい粘り気のある鼻水や、これから少しずつ増えてくる花粉やハウスダストなどのアレルギー物質を取りのぞく効果があるとされています。

鼻うがいは風邪や花粉症になぜ効果的？
風邪の予防といえば、外から帰って、“のどをガラガラとうがい”することが一般的ですが、実はこの方法では風邪予防には十分とはいえません。というのも、風邪のウイルスや花粉が付着しやすいのは、鼻の奥の**上咽頭**といわれる部分で、のどのうがいでは**上咽頭**を洗い流すことができません。一方、鼻うがいでは**上咽頭**までしっかりと洗い流すことができますから、より効果的な風邪予防や花粉症対策になるといえます。

鼻うがいの効果



1. 鼻の不快感の解消
鼻をかんでも出にくい粘り気のある鼻水もスッキリさせることができます。
2. 風邪やインフルエンザなどのウイルス対策
風邪やインフルエンザの原因になるウイルスは、のどの奥の**上咽頭**に付着し、炎症を起こします。鼻うがいなら、**上咽頭**を洗い流すことができるため、ウイルス対策になります。
3. 花粉症やホコリなどのアレルギー対策
上咽頭に付着した花粉やホコリなどを洗い流すことで、アレルギーの原因を取り除くことができます。
4. ちくのう症の予防・症状の緩和
ちくのう症（副鼻腔炎）とは、目と目の間やほほ等にある副鼻腔という空洞にうみがたまる病気。風邪や花粉などが原因で炎症が起き、粘り気のある鼻水や鼻づまり、頭痛といった症状が起きます。口うがいでは副鼻腔を直接洗い流すことはできませんが、鼻の中の粘り気のある鼻水を洗い流すことができますから、ちくのう症の予防や症状の緩和に役立つと考えられます。

上咽頭は空気の通り道である限り、炎症を起こしやすい場所なのです。そこをいかにして炎症を起こさないように、日頃から鼻洗浄で予防することは、風邪、インフルエンザ、花粉症だけでなく、免疫力の高い、そしてストレスにも強い健康な体作りに繋がってきます。

ワイエイチ通信バックナンバーをご覧ください。
<http://www.yamahira.co.jp/newsletter/index.html>



～ YH化粧品 株式会社やまひら ～

公式サイト：<http://www.yamahira.co.jp/>
 インスタグラム：suhada_bijin
 アトピーニキビ肌 お悩みアドバイスBOOK：<http://ameblo.jp/atopy-jyoho/>
 〒225-0015 横浜市青葉区荏田北3-1-4 3F
 TEL 045-910-5447 FAX 045-910-5478